

## 食事づくり効力感尺度の開発の試み

著者名(日)	鎌田 久子, 相川 りょう子
雑誌名	大妻女子大学家政系研究紀要
巻	48
ページ	87-94
発行年	2012-03-03
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1114/00001810/">http://id.nii.ac.jp/1114/00001810/</a>

# 食事づくり効力感尺度の開発の試み

鎌田久子・相川りゑ子  
大妻女子大学短期大学部家政科

## Attempts to Develop “Meal-Making Self-Efficacy” Scale

Hisako Kamata and Rieko Aikawa

Key Words: 食事づくり効力感, 調理スキル, 食事調整力, 食事づくり行動, 女子学生

### I. 諸言

日本は高度経済成長などの経済的な変化や国際化の影響によって国民の生活スタイルが変化し、少子高齢化や核家族化が進み<sup>1)</sup>、親世代との同居が減少することにより、日本の伝統的な生活様式など昔から伝承されてきた様々な知恵が、世代間で伝わりにくくなってきている。一方で、女性の有業率は上昇し<sup>2,3)</sup>、女性の家事労働時間は年々減少している<sup>4,5)</sup>。女性が仕事をするにより、生活時間の配分に変化が起きていることも明らかである。

このような女性、とりわけ家庭の主婦層における生活時間構造の変化とともに、家事における食事づくりにおいても外部化が進んできている。例えば、中食産業の市場規模は、1985年には年間3兆円規模であったが、2006年には7兆8,129億円と規模を拡大した<sup>6)</sup>。このように食の外部化が進むことによって、家事労働の一部である食事の準備をする時間を節約できるようになったことは、仕事と家事の両立を支える要因の1つとなっていることが考えられる。こうした食の外部化の影響は栄養摂取という面のみならず、食意識や食経験にも及ぶと考えられ、個々の食生活の変化へと結びついていくことが危惧される。平成19年度版国民生活白書では小中学生の「孤食化」が進んでいることがうかがわれ、子ども時代に親と一緒に体験をすることを通じてのコミュニケーションが、大人になってからの行動に少なからず影響を及ぼすことを示唆した<sup>7)</sup>。家庭内での孤食化、食事の外部化が進むことは、個人の栄養の過不足につながりやすく、健康管理を難しくするだけでなく、個人のライフスキルの習得にも影響を及ぼすことが懸念される。

食事には栄養をとるだけでなく共食により人とつながりあうという重要な意味がある。食べる人は作

る人の姿を見て、心のこもった温かさを感じながら味わうといったように、食事は人から人へ様々なことを伝えることができる。また、食事を作る人が食べる人のためにと考える心づかいは、食べる人に伝わることで、信頼関係を築くことにつながる。食事は家庭での個人の居場所や安心感につながる重要な役割もある。子どもの時にこのような食事経験を重ねることは、食事に対する価値観、次世代のための食事づくりへとつながるのではないかと考えられる。しかし、現在はライフスタイルの変化がもたらす食事づくり行動の減少によって、食事経験の豊かさが失われつつあり、伝わるべきことが伝わらなくなっている。幼児期・学童期における食事のあり方や食事経験の記憶が、その後の食事観の形成や食行動に影響を及ぼすという報告もある<sup>8)</sup>。環境が変化してライフスタイルが変化することにより、子どもの頃に食事をつくる姿を見る経験や、自分のために作ってくれていると感じる経験が失われていくことは、そこで培われるべき感情や認知を得る機会が失われるということになる。しかし、様々な環境に置かれても、全員が同じように食事づくりの機会を減らすわけではない。

食事づくり行動が、女性の家事と仕事の両立という厳しい環境にあっても、続けられるようにするためには、食事づくり行動を促進させる要因を明らかにして、そこに働きかけることが必要である。食事づくり行動は、環境や経済などの外的要因だけでなく、能力、知識、価値観、感情、自己効力感などの内的要因の影響を少なからず受けると考えられる。

ところで、Banduraが提唱した社会的学習理論は、人間の行動を決定する3つの要因（先行要因、結果要因、認知要因）が絡み合って、人・行動・環境の間の相互作用が形成されると考えられ、行動の先行要因としての予期機能を重要視している。ある行

動を起こす前に感じる自己遂行可能感を自己効力感としている。また、Bandura (1985) は、認知された自己効力を予め測定しておくことによって、さまざまな行動変化の度合いを予測することができると述べている<sup>9)</sup>。自己効力感と行動変容については、臨床場面において自己効力感の上昇と問題行動の減少などに関する研究で成果が実証されており<sup>9)</sup>、また、日常行動である運動行動をとりあげた運動習慣の改善と自己効力感<sup>10)</sup>や血液透析患者の運動行動と自己効力感<sup>11)</sup>などの研究結果からも、食事づくりに関する自己効力感を明らかにすることで、日常行動である食事づくり行動の行動変容の度合いを予測することが可能になるのではないかと考えた。

先行研究では、調理に対する自己効力感の向上と調理の実践意欲の関連<sup>12)</sup>や、栄養教育を通して健康的な食生活の実践に対する自己効力感を高める可能性が示唆されている<sup>13)</sup>。また、母親自身の子どものための食事づくりの積極性が、子どものための食事づくりの好き嫌い、子どもの食事量や料理の組み合わせを考えた献立を立てることの自己効力感、その献立に基づいて食事を作ることの自己効力感、食事づくりの参加頻度と関連している<sup>14)</sup>などのように、母親の意識や態度が母親自身の食事づくりに及ぼす影響に関する知見<sup>15,16)</sup>はあり、食に関わる自己効力感と行動との関連は研究されているが、「食事づくりができる」という認知、つまり「食事づくり効力感」についての研究は今のところ見当たらない。食事づくり効力感が食事づくり行動に影響するとしたら、まず、この認知をとらえる尺度が必要である。

食事づくりとは、食事を作ることである。食事づくり行動とは、食事づくりを行うという具体的な行動のことであり、単に料理を作るという単純なことではなく、何かの目的に合わせて、料理の組み合わせを考えて、実際に作り、提供するまでをさす。それは計画から実施まで複数の行動が関わっており、さらに人、嗜好、食材、時間、費用、労力、環境などの要因が複雑に関係する。本研究では、「食事づくり行動は、喫食者のことを配慮して献立を立て、必要な材料を用意し、手順を考えながら調理し、盛り付けて提供することである。」と定義する。

食事づくり効力感とは、食事づくりに関する自己効力感、食事づくりができるという予期または確信である。本研究では、「食事づくり効力感とは、食事づくり行動をどの程度適切に行うことができるかという予期及び確信である。」と定義する。

食事づくり効力感を測定する尺度を開発し、食事づくり効力感と食事づくり行動との関連を明らかにすることは、食事づくり行動の減少傾向に結びつく要因の追及に役立つとともに、食事づくりを積極的に行うための食教育内容を提案する研究に役立てることが可能と考える。

本研究では、女性の食事づくり行動に影響を及ぼすと考えられる食事づくり効力感を測定する尺度を開発することにより、女性の食事づくり行動に影響する諸要因を明らかにすることを目的とする。

## II. 方法

### 1. 対象者と手続き

調査対象者は、東京都内の A 専門学校、B 短期大学で栄養士の資格が取得できる学科の 1、2 年女子学生計 309 名、再検査は女子学生計 121 名を対象とした。

各学校とも授業の前後に教室で調査内容を説明し、調査を依頼した。自記入（無記名）形式の質問紙を配布時に、回答方法などについて説明を行い、回答後すぐに回収した。再検査も同様の方法で行った。

本調査の配布数 309 部、回収 304 部（回収率 98.4%）。そのうち、回答の妥当性、欠損のある場合は除いた。最終的な有効回答は 273 部（有効回答率 89.8%）であった。再検査の配布数 121 部、回収 121 部（回収率 100%）であった。そのうち、最終的な有効回答は 102 部（有効回答率 84.3%）であった。

### 2. 調査期間

2010 年 10 月中旬～11 月上旬、再検査は本調査から 4～5 週間が経過した 2010 年 11 月中旬～12 月上旬に実施した。

### 3. 調査項目

調査項目は年齢、居住状況、食事づくり行動の頻度、料理を作ることの好き嫌い、食事づくり効力感に関する項目などである。

#### 1) 食事づくり行動の頻度の項目

日常の食事づくりとして日常生活のために必要な食事づくりの頻度（以下日常頻度と省略する）と、非日常の食事づくりとして行事・イベント・余暇などの楽しみのための食事づくり頻度（以下非日常頻度と省略する）とした。

#### 2) 食事づくり効力感に関する項目

食事づくり効力感に関わる要因の検討を深めるた

表 1 対象者の概要

		短大生		専門学校生		全体	
		人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
居住状況	家族と同居	164	(86.8)	74	(88.1)	238	(87.2)
	一人暮らし	15	( 7.9)	5	( 6.0)	20	( 7.3)
	その他	10	( 5.3)	5	( 6.0)	15	( 5.5)
料理作り	とても好き	48	(25.4)	30	(35.7)	78	(28.6)
	どちらかといえば好き	125	(66.1)	48	(57.1)	173	(63.4)
	嫌い (どちらかといえば嫌いを含む)	16	( 8.5)	6	( 7.1)	22	( 8.1)
食事づくり行動	日常頻度 週 4 日以上	42	(22.2)	38	(45.2)	80	(29.3)
	週 1 日～ 4 日未満	51	(27.0)	22	(26.2)	73	(26.7)
	週 1 日未満	59	(31.2)	15	(17.9)	74	(27.1)
	作らない	37	(19.6)	9	(10.7)	46	(16.8)
	非日常頻度 週 1 日以上	13	( 6.9)	11	(13.1)	24	( 8.8)
	週 1 日未満	106	(56.1)	44	(52.4)	150	(54.9)
	作らない	70	(37.0)	27	(32.1)	97	(35.5)
	NA			2	( 2.4)	2	( 0.7)
	合 計	189		84		273	

めの予備調査から、「食事づくりができる」と予期する背景には、調理するために必要な技術、栄養や健康に関する知識、美味しさの演出につながる美的センス、食文化に関わる知識、材料の調達や時間配分などの効率を高めるための経済性などの要因が得られたため、食事づくり効力感は、「調理技術」、「栄養・健康」、「美的センス・文化」、「経済性」の 4 つの概念から構成されると想定した。それぞれの概念を忠実に抽出するための質問項目を 100 項目作成し、質問内容の重複や表現の適切さについて検討後、食事づくり効力感を構成すると想定した概念 1 つにつき 6 項目、合計 24 項目を選択した。成人女性十数名に行った聞き取り調査で得られた回答を基に語句などを修正した後、心理研究者および栄養教育研究者 8 名と共に内容的妥当性について検討した。「私は料理をちょうどよい味に仕上げることができる」、「私はからだに良さそうな食事を作ることができる」などの 24 項目について、「非常にそう思う」「だいたいそう思う」「どちらかというそう思う」「どちらかというそう思わない」「あまりそう思わない」「全くそう思わない」の 6 件法で回答を求めた。

#### 4. 分析方法

分析には統計ソフト SPSSver.18.0 および ver.19.0、

Amos ver.19 を使用した。

#### 5. 倫理的配慮

本研究は筑波大学大学院人間総合科学研究科研究倫理審査委員会の承認を得て実施された。

### III. 結果

#### 1. 対象者の概要

女子学生 273 名の年齢は、平均 19.4 歳  $\pm 1.53$ 、再検査 102 名の年齢は、平均 20.8 歳  $\pm 1.98$  であった。

対象者の概要は表 1 の通りで、居住状況では「家族と同居」が 87.2% を占めてしていた。料理をやることの好き嫌いでは、「どちらかといえば好き」が最も多く 63.4% で、「嫌い (どちらかといえば嫌いを含む)」は 8.1% と少なかった。食事づくり行動の日常頻度は、学校により「週 4 日以上」と「作らない」の割合に違う傾向がみられ、全体では「作らない」が 16.8% であった。

#### 2. 食事づくり効力感尺度項目の分析

食事づくり効力感尺度の質問項目 24 項目について、「非常にそう思う」を 6 点、「だいたいそう思う」を 5 点、「どちらかといえばそう思う」を 4 点、「どちらかといえばそう思わない」を 3 点、「あまり

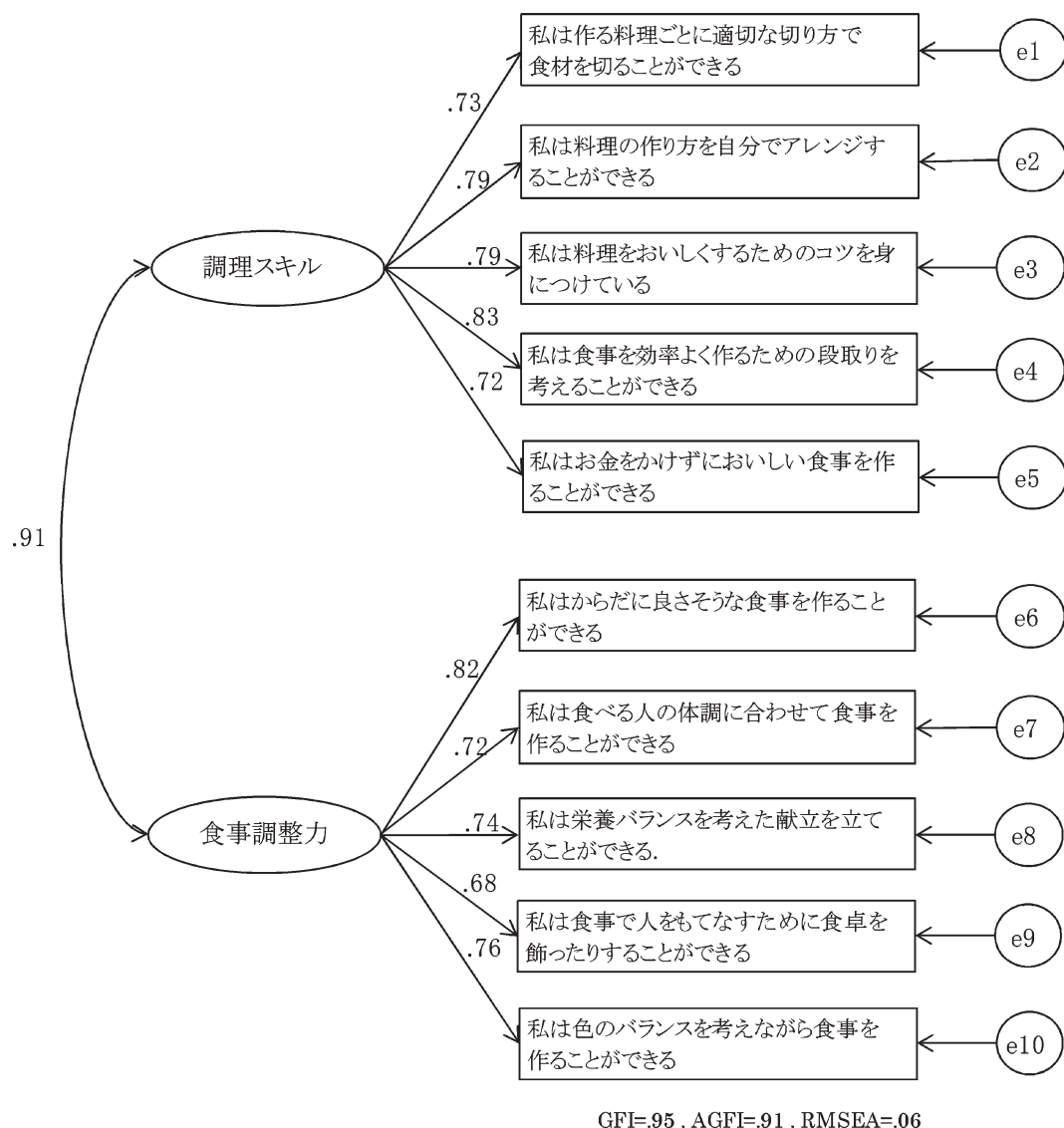


図 1 「食事づくり効力感」尺度の確証的因子分析結果

そう思わない」を 2 点、「まったくそう思わない」を 1 点として得点化を行った。各項目における平均得点±標準偏差を算出し、天井効果がみられた 1 項目を除いた 23 項目について分析を行った。

探索的因子分析では、食事づくり効力感は 4 つの概念（調理技術、栄養・健康、美的センス・文化、経済性）で構成されると想定し 4 因子から因子分析（最尤法・プロマックス回転）を行ったが、因子負荷量が .4 以下および二重負荷の項目を除く 2 因子 17 項目で最も良い結果が得られた。2 因子は調理技

術と経済性の項目を含む因子と栄養・健康と美的センス・文化の項目を含む因子で構成されていた。しかし、2 つの因子間相関が  $r=.73$  と高く、第 1 因子の初期の固有値が 8.57 と高いことから一次元性の確認のため、主成分分析を行った。第 2 主成分は前述と同様に項目を 2 つに分けることができた。最後に、確証的因子分析では、4 因子モデルと 1 因子モデルは良好な適合度指標が得られず、2 因子モデルで項目を精選し、最終的に 2 因子 10 項目のモデルで最も良好な適合度指標を得た（GFI=.95、

AGFI=.91、RMSEA=.06) (図 1)。探索的因子分析と確証的因子分析の結果は、想定した 4 つの概念が 2 つに分かれて 2 因子で構成される点で一致した。

「私は作る料理ごとに適切な切り方で食材を切ることができる」など、食事づくりの基本を示す 5 項目を「調理スキル」因子、「私は食べる人の体調に合わせて食事を作ることができる」など、食事づくりの内容と質を向上させる 5 項目を「食事調整力」因子と命名した。しかしながら、図 1 に示されるように 2 因子間の相関係数は  $r=.91$  と非常に高かった。

### 3. 食事づくり効力感尺度の信頼性及び妥当性の検討

「調理スキル」因子と「食事調整力」因子の Cronbach の  $\alpha$  係数はそれぞれ .88 と .86 で、尺度全体の Cronbach の  $\alpha$  係数は .92 で内的整合性が認められた。再検査の信頼性係数は  $r=.89$  であった。確証的因子分析の結果から、構成概念妥当性においておおむね妥当な結果が得られた。

### 4. 食事づくり効力感尺度得点および下位尺度得点

全体の食事づくり効力感尺度得点の平均値は  $38.70 \pm 9.07$ 、下位尺度の調理スキル得点の平均値は  $19.22 \pm 4.87$ 、下位尺度の食事調整力得点の平均値は  $19.48 \pm 4.70$  で、理論的中間点 (15、15、30) より高かった (表 2)。

表 2 食事づくり効力感尺度および下位尺度の得点の平均値

	<i>n</i>	平均値	標準偏差
調理スキル得点	273	19.22	4.87
食事調整力得点	273	19.48	4.70
食事づくり効力感得点	273	38.70	9.07

居住状況、料理をすることの好き嫌い、食事づくり行動の日常頻度及び非日常頻度について、それぞれの分類ごとに各得点の平均値を算出し、平均値の差の検定を行った (表 3)。3 または 4 群間に有意差が認められた場合は多重比較を行った。

居住状況別では調理スキル得点の全体のみで有意差が認められ、「一人暮らし」群が「家族と同居」群より有意に高かった ( $t(256)=2.06$ ,  $p<.05$ )。

料理をすることの好き嫌いでは、調理スキル得点、食事調整力得点、食事づくり効力感得点は、3 群間に有意差が認められ ( $F(2,270)=44.35$ ,  $p<.01$ )、( $F(2,270)=35.09$ ,  $p<.01$ )、( $F(2,270)=45.56$ ,  $p<.01$ )、「とても好き」群が最も高く、「どちらかといえば好き」群「嫌い (どちらかといえば嫌いを含む)」群という順に高いという結果であった。

食事づくり行動の日常頻度では、調理スキル得点と食事づくり効力感得点において、4 群間に有意差

表 3 分類別の調理スキル得点の平均値

		調理スキル得点			食事調整力得点		食事づくり効力感得点	
		<i>n</i>	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
居住状況	家族と同居	238	18.92	(4.81)	19.21	(4.68)	38.13	(8.98)
	一人暮らし	20	21.25	(5.40)			41.65	(9.84)
料理作り	とても好き	78	22.14	(4.38)	22.14	(4.42)	44.28	(8.16)
	どちらかといえば好き	173	18.72	(4.13)			37.68	(7.57)
	嫌い (どちらかといえば嫌いを含む)	22	12.86	(4.65)			26.95	(9.14)
食事づくり行動	日常頻度 週 4 日以上	80	20.03	(4.52)	20.00	(4.61)	40.03	(8.67)
	週 1 日～4 日未満	73	20.29	(4.50)			40.58	(7.75)
	週 1 日未満	74	18.69	(4.63)			37.89	(8.67)
	作らない	46	17.00	(5.66)			34.72	(11.02)
	非日常頻度 週 1 日以上	24	20.96	(3.68)	20.79	(3.78)	41.75	(6.48)
	週 1 日未満	150	20.09	(4.84)			40.49	(8.78)
	作らない	97	17.49	(4.76)			35.24	(9.14)
		273	19.22	(4.87)	19.48	(4.70)	38.70	(9.07)

\*\* $p<.01$ , \* $p<.05$



が認められ ( $F(3,269)=5.64, p<.01$ )、( $F(3,269)=4.97, p<.01$ )、「週 4 日以上」群および「週 1~4 日未満」群が「作らない」群より高いという結果であった。また、非日常頻度では、調理スキル得点、食事調整力得点、食事づくり効力感得点において、3 群間に有意差が認められ ( $F(2,268)=10.61, p<.01$ )、( $F(2,268)=11.21, p<.01$ )、( $F(2,268)=12.23, p<.01$ )、「週 1 日以上」群および「週 1 日未満」群が「作らない」群より高いという結果であった。

#### IV. 考察

##### 1. 食事づくり効力感尺度について

食事づくり行動とは、喫食者のことを配慮して献立を立て、食卓に出すまでのすべてをコーディネートする複雑な行動である。しかし、これまではこうした行動に対する自己効力感を適切かつ簡便に測定する尺度がなかった。本研究では女性の食事づくりに関する自己効力感を測定可能な食事づくり効力感尺度の開発を試みた。今回開発した食事づくり効力感尺度は、当初想定した 4 概念のうちの調理技術と経済性が「調理スキル」、栄養・健康と美的センス・文化が「食事調整力」という 2 つの下位尺度に収束し、10 項目によって測定できることがわかった。

尺度構成的検討の結果、高い内的整合性と信頼性が認められ、確証的因子分析による構成概念妥当性の検討においてもおおむね妥当な結果が得られた。少ない項目で概念をとらえることができ、活用しやすい尺度を開発することができたと考える。

今後は、開発した尺度が異なる集団においても適用できるかについての検討が必要である。また、本研究では、尺度項目の分析結果より、2 因子モデルが最も整合性があると考えたが、因子間相関が非常に高く、1 因子モデルとしても説明が可能であることから、今後も引き続き検討する必要がある。

##### 2. 食事づくり効力感と関連する要因について

本研究の対象者の食事づくり効力感得点の平均値は、理論的中間点より高い傾向がみられた。また、料理をすることの好き嫌いでは、約 92% が「とても好き」または「どちらかといえば好き」と回答した。対象者の所属が栄養士養成課程であり、食事づくりへの関心が比較的高い学生であったということが影響していると考えられる。料理をすることが「とても好き」群は、「どちらかといえば好き」群より、「どちらかといえば好き」群は「嫌い（どちら

かといえば嫌いを含む）」群より食事づくり効力感得点の平均値が有意に高かった。料理を作るという行動は、食事づくり行動の一部分である。この結果から食事づくり行動に対する感情が、食事づくり効力感に影響する可能性が示唆された。しかし、料理をすることの好き嫌いや調理・栄養・食物のとり方などに関する知識は、食事づくりの頻度と関連がなく、食事づくりの頻度と関連があるのは「健康への関心」であったという知見もあり<sup>17)</sup>、食事づくり効力感を高めた要因と食事づくり行動の関連については、今後はさらに健康観、食意識、食事経験などの要因も含めて検討が必要である。

日常の食事づくり頻度が「週 4 日以上」と「週 1~4 日未満」群は、「作らない」群より、調理スキル得点および食事づくり効力感得点が高い、食事調整力得点では有意差が認められなかった。また、非日常の食事づくり頻度は、「作らない」群より「週 1 日以上」と「週 1 日未満」群の調理スキル得点、食事調整力得点、食事づくり効力感得点が高い。このことから、食事づくり効力感の高さと食事づくり行動の頻度の高さに関連があることが示唆された。今回の対象者は学生で、特に家族と同居している率が高く、家庭の中で日常的に食事を作らなくてもよい状況にあることが予測される。しかし、その状況でも食事づくり行動の頻度の高さと食事づくり効力感の高さの関連が示唆されたことは、その背景に健康への関心の高さ<sup>17)</sup>などによって食事づくりの機会を自ら作るという積極的な行動があった可能性が考えられる。先行研究では料理を作らない理由が「作り方を知らない」、「面倒」<sup>18)</sup>というだけでなく、生活において食材購入、調理にかかわっている人ほど環境に配慮した食生活を実践しやすい<sup>19)</sup>といわれている。知識だけでなく過去の食環境を含めた食事づくりにかかわる実践的な生活環境が、食事づくり効力感または食事づくり行動に影響する要因となることが考えられる。今後は、食事づくり効力感、過去の食環境、健康観、食事づくりの機会、食事づくり行動等の関係について更に検討し、食事づくり効力感が食事づくり行動へ及ぼす影響について明らかにしていきたい。また、食事づくり行動を変化させるための教育の場において、本尺度が活用されることを期待する。

#### V. 要約

本研究は、女性の食事づくりに関する自己効力感

を測定可能な食事づくり効力感尺度を開発し、その尺度を使って女性の食事づくり行動に影響する諸要因を明らかにすることを目的として、女子学生に質問紙調査を実施し、以下の結果 ( $n=273$ ) を得た。

1) 食事づくり効力感尺度は、「調理スキル」および「食事調整力」という2つの下位尺度に収束し、10項目によって測定できる尺度であることが分かった。

2) Cronbach の  $\alpha$  係数は、「調理スキル」因子 .88、「食事調整力」因子 .86、尺度全体 .92 であった。再検査信頼性係数は  $r=.89$  であった。

3) 確証的因子分析による構成概念妥当性の検討において、概ね妥当な結果が得られた ( $GFI=.95$ 、 $AGFI=.91$ 、 $RMSEA=.06$ )。

4) 調理スキル得点、食事調整力得点、食事づくり効力感得点は、料理をつくることが「とても好き」群、「どちらかといえば好き」群、「嫌い (どちらかといえば嫌いを含む)」群という順で有意に高かった ( $p<.01$ )。

5) 日常の食事づくり頻度では、調理スキル得点と食事づくり効力感得点は、「週4日以上」群と「週1~4日未満」群が「作らない」群より有意に高かった ( $p<.01$ 、 $p<.05$ )。

6) 非日常の食事づくり頻度では、調理スキル得点、食事調整力得点、食事づくり効力感得点は、「週1日以上」群と「週1日未満」群が「作らない」群より有意に高かった ( $p<.01$ )。

以上のことから、食事づくり効力感尺度は、高い内的整合性と信頼性が認められ、少ない項目で概念をとらえることのできる活用しやすい尺度として開発することができた。また、食事づくり行動に対する感情が食事づくり効力感に影響する可能性や、食事づくり効力感と食事づくり行動の頻度との関連が示唆された。

## 謝辞

本研究を進めるにあたりアンケートにご協力いただいた皆様、ご指導いただきました筑波大学大学院の小玉正博教授、分析手法等についてご協力いただいた小倉泰憲氏、関係各位に深く感謝申し上げます。

## 文献

- 1) 総務省統計局：平成17年国勢調査 結果の概

要，<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2005/kihon1/00/04.htm>，(2006.10)

- 2) 総務省統計局：平成19年就業構造基本調査報告，<http://www.stat.go.jp/data/shugyou/topics/topi34.htm>，(2008.11)
- 3) 厚生労働省：平成21年働く女性の実情調査，<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/josei-jitsujo/09.html>，(2010.4.9)
- 4) 総務省統計局：平成13年社会生活基本調査結果の概要，<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2001/jikan/gaiyouj.htm>，(2003.3.20)
- 5) 総務省統計局：平成18年社会生活基本調査結果の概要，<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2006/pdf/gaiyou2.pdf>，(2007.12.21)
- 6) 社団法人日本惣菜協会：2008年版惣菜白書，(2008) 社団法人日本惣菜協会，東京
- 7) 内閣府（編）：平成19年版国民生活白書，(2007) 社団法人時事画報社，東京
- 8) 福田靖子：食育入門—豊かな心と食事観の形成—，(2005) 株式会社建帛社，東京
- 9) 上里一郎：心理アセスメントハンドブック，pp. 478-484 (1993) 西村書店，東京
- 10) 小笠原正志・柳川真美・大藤直子・肘井千賀・大島晶子・神宮純江・津田 彰：行動科学的手法を用いた運動習慣獲得プログラム：運動習慣のない健康人に対する介入，久留米大学心理学研究，1, 23-38 (2002)
- 11) 柿本なおみ・恩幣（佐名木）宏美・岡美智代：血液透析患者の下肢の運動行動の向上に EASE プログラムを用いた介入の効果，北関東医学，59(2)，137-143 (2009)
- 12) 大森 桂：調理実習と生徒の調理に対する自己効力感の相互関連性，山形大学教育実践研究，13, 19-28 (2004)
- 13) 大森 桂：日本の高校生の食物と栄養に関する知識，調理技術，健康的な食生活の実践に対する自己効力感，食行動の相互関連性，日本家政学会誌，Vol. 54, No. 12, 993-1005 (2003)
- 14) 中村光希・針谷順子：高知県下国立幼稚園児をもつ母親の食事づくり行動と食知識・食態度，食育ニーズおよび子どもの食べ方のスキル形成と関連，高知大学教育学部研究報告，第69号，219-226 (2009)
- 15) 細谷圭助・倉盛三知代：小学生の野菜摂取に関係する食習慣と親の食意識について，栄養学雑誌，Vol. 54, No. 4, 251-258 (1996)
- 16) 山沢和子・佐竹泰子・松井信子・上野良光・渡辺周一・大森正英・真鍋良子：青年期女子学生の食生活についての考察 第三報 献立作成能力および年代別にみた食・健康の認識度，東海女子短期大学紀要，19, 27-38 (1993)



- 17) 矢野由起：家庭科における食生活領域の学習指導（第 2 報）―食事作りの頻度別にみた知識、技能、関心―，日本家庭科教育学会誌，38(2)，43-48 (1995)
- 18) 藤井久美子・大野佳美・大野婦美子・山際あゆみ・笠井八重子：健康な食生活の実践力育成における調理学実習のあり方に関する基礎的検討―調理担当女子学生の夕食実態をもとに―，日本食生活学会誌，Vol. 18, No. 4, 362-369 (2008)
- 19) 井元りえ・大家千恵子・津田淑江：持続可能な食生活を目指した食教育プログラムの開発（第 2 報）食教育プログラムの実践と評価，日本家政学会誌，Vol. 56, No. 9, 633-641 (2005)

## Summary

The purposes of this study were to develop a meal-making self-efficacy scale that can measure a woman's self-efficacy regarding meal-making and to elucidate factors affecting meal-making behavior of females by means of the scale. A written questionnaire was conducted with female students and the following results were obtained ( $n=273$ ).

- 1) Repeated factor analyses of the meal-making self-efficacy scale resulted in 2 sub-scales titled 'cooking skills' and 'meals adjustability', elucidating that the scale can be measured by 10 items.
- 2) Cronbach's alpha reliability coefficient was 0.88 for cooking skills, 0.86 for meals adjustability and 0.92 for the overall scale. The reliability coefficient for retesting was  $r=0.89$ .
- 3) Evaluation of construct validity by confirmatory factor analysis showed general validity (GFI=0.95, AGFI=0.91, RMSEA=0.06).
- 4) The scores for cooking skills, meals adjustability and meal-making self-efficacy were significantly higher in the following downward order: the 'Like cooking very much' group, the 'Like more than dislike' group and the 'Dislike (including 'dislike more than like')' group ( $p<0.01$ ).
- 5) For daily frequency of meal-making, the scores for cooking skills and meal-making self-efficacy were significantly higher for the '4 or more days per week' group and the '1 to 4 days per week' group than for the 'Non meal-making' group ( $p<0.01$ ,  $p<0.05$ ).
- 6) For 'not daily' frequency of meal-making, the scores for cooking skills, meals adjustability and meal-making self-efficacy were significantly higher for the '1 or more days per week' group and the 'Less than 1 day per week' group than for the 'Non meal-making' group ( $p<0.01$ ).

From the above results, it was found that the meal-making self-efficacy scale displays high internal consistency and high reliability, and the scale that we developed is easy to use, enabling the concept to be evaluated using a small number of items. Furthermore, it was seen that emotions relating to meal-making behavior may affect meal-making self-efficacy, and there is a correlation between meal-making self-efficacy and frequency of meal-making behavior.